CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHR. ZDROWIA I UBEZPIECZ. SPOŁECZNYM.

DROGA DO ZDROWIA

ROK II 1932

No 3 MARZEC



Oto piękne-
zdrowe zęby!

Dlaczego należy zapobiegać chorobom zębów i jamy ustnej

Sprawa chorób zębów i jamy ustnej jeszcze do niedawna była pojmowana niewłaściwie.

Pamiętamy czasy, kiedy w razie bólu zęba zwracano się przeważnie do felczerów, rzadziej do lekarzy z żądaniem usunięcia chorego zęba, uważając w ten sposób sprawę za załatwioną. Leczenie zepsutych, a nie bolących zębów nie znajdowało uznania, tem mniej rozumiano, iż należy zapobiegać chorobom uzębienia, gdyż szkodliwe skutki zepsutych zębów w jamie ustnej nie były dostatecznie znane.

Teraz już wiemy, że zapobieganie chorobom zębów jest konieczne nietylko dlatego, że chore zęby powodują dotkliwy ból, odrywający dorosłych od normalnej pracy, a dzieci od nauki, że zdrowe zęby, jako jeden z narządów trawienia, stanowią pierwszy warunek normalnego odżywiania ustroju, lecz przedewszystkiem dlatego, że chore zęby w większości przypadków bywają przyczyną różnych chorób ogólnych, jak: zapalenie wyrostka robaczkowego (ślepej kiszki), woreczka żółciowego, zapalenie osierdzia, gościec (reumatyzm), zakażenie ogólne i t. d. Choroby te, wywoływane są przez drobnoustroje, które znajdują się w zdrowej jamie ustnej bez szkody dla ustroju, póki nie dostaną się do obiegu krwi przez zepsute zęby. Coraz częściej spotykamy się z chorobami, których długotrwałe leczenie nie doprowadza do pomyślnego wyniku, póki nie usuniemy, ich pierwotnej przyczyny, którą najczęściej bywa zepsuty ząb.

Cóż więc należy czynić?! Jeżeli chodzi o ludzi dorosłych, to winni oni, nie zwlekając, udać się do lekarza, który doprowadzi ich uzębienie do należytego stanu. Zaznaczyć przy tem trzeba, że nie należy zwracać się do osób niepowołanych i do leczenia nieuprawnionych, które mogą wyrządzić choremu wielką szkodę.

Przedewszystkiem powinniśmy jednak zwrócić naszą uwagę na młodsze pokolenie. Stosując odpowiednie sposoby zapobiegawcze, możemy uchronić uzębienie naszych dzieci od przedwczesnego psucia się, idąc za wskazówkami higjeny, możemy utrzymywać uzębienie w dobrym stanie bardzo długo. Do pielęgnowania jamy ustnej należy się przyzwyczaić od najwcześniejszego dzieciństwa.

Higjena zębów i jamy ustnej u dzieci i młodzieży.

1) Rodzice i szkoła powinni wpajać w dzieci rozumienie konieczności pielęgnowania zębów. Należy przyzwyczajać dzieci do płukania ust i czyszczenia zębów szczoteczką. Czyszczenie zębów należy rozpocząć od trzeciego roku życia.

2) Należy zmuszać zęby mleczne do żucia i nie podawać dzieciom pokarmów wyłącznie miękkich, gdyż wydelikacone zęby tracą odporność i potem źle wypełniają swe zadanie.

3) Słodycze wytwarzają w jamie ustnej kwasy szkodliwe dla zębów, dlatego też dzieci po spożyciu słodyczy powinny wypłukać usta w celu usunięcia resztek słodyczy, pozostałych między zębami.

4) Jeżeli zęby mleczne psują się, należy je niezwłocznie plombować; zęby mleczne są dla ustroju dziecięcego równie ważne, jak stałe — dla dorosłych.

5) Należy unikać zbyt wczesnego usuwania zębów mlecznych, w przeciwnym bowiem razie występują: zniekształcenie uszeregowania zębów i rozwojowe zboczenia szczęk i wyrostków zębodołowych.

6) Uzębienie dzieci do lat 14 bezwarunkowo należy poddawać kontroli lekarskiej raz na kwartał, a to z powodu zachodzącej w tym czasie zmiany zębów mlecznych na stałe.

Higjena zębów stałych.

Zęby stałe należy wzmacniać przez spożywanie pokarmów nietylko miękkich, lecz również i twardych, unikając jednakowoż ich przeciążenia (np., gryzienia orzechów i t. p.).

Wskazanem jest, aby po każdem jedzeniu płukać usta letnią, przegotowaną wodą, rano zaś i wieczorem przed udaniem się na spoczynek należy czyścić zęby szczotką i pastą.

Szczotka dla dorosłych powinna być odpowiednio wygięta, tak, aby mogła objąć conajmniej po 3 zęby w każdem miejscu łuku zębowego. Szczotka ta powinna posiadać po trzy rzędy luźno rozmieszczonych pęczków śpiczasto przystrzyżonej szczeciny. Końcowy pęczek winien być nieco dłuższy.

Przed czyszczeniem zębów należy wypłukać gardło i usta w celu usunięcia luźno trzymających się resztek pokarmowych. Do płukania używa się rozczynu soli kuchennej (łyżeczka soli na szklankę wody przegotowanej), względnie jakiegoś środka odkażającego. Następnie zwilżamy szczoteczkę; pokrywamy szczecinę pastą i zacisnąwszy zęby, rozpoczynamy czyszczenie.



Zęby stałe należy często kontrolować, a w razie potrzeby niezwłocznie leczyć. Szczególną opieką należy otoczyć pierwszy stały ząb, który wykłuwa się w dolnej szczęce za mlecznemi zębami w 6—7 roku życia. Utrzymanie tego zęba ma wielkie znaczenie w późniejszym rozwoju szczęk i prawidłowem ustawieniu zębów.

Jeżeli podczas zmiany zębów mlecznych na stałe zachodzą jakiekolwiek nieprawidłowości, np. przedziurawienie dziąsła przez korzenie zębów mlecznych, skrzywienie się lub wyrzynanie zęba stałego w kierunku nieodpowiednim, należy się zwrócić do lekarza.

Zdarza się bardzo często, że chorzy w razie bólu zęba sami go „zatruwają" lekarstwem, otrzymanem od znajomych lub w aptece. Należy tego unikać, gdyż niema lekarstwa, nadającego się do każdego przypadku bólu zęba, przytem założone lekarstwo należy przykryć szczelnie, co może dobrze wykonać tylko specjalista.

Zęby stałe należy przynajmniej dwa razy do roku kontrolować przez lekarza, gdyż mogą się one psuć, nie sprawiając żadnego bólu.

Korzenie spróchniałych zębów są, jak to już było na wstępie zaznaczone, siedliskiem najrozmaitszych zarazków, które mogą wywołać w ustroju szereg chorób ogólnych. Pozatem ostre brzegi tych korzeni mogą wywołać cierpienie miękkich części jamy ustnej, a nawet być powodem powstawania nowotworów. Dlatego też korzenie, jako wysoce szkodliwe, należy bezwarunkowo usuwać.

Najlepszy ząb sztuczny nie dorówna własnemu. Chory ząb własny przeważnie może być wyleczony i nadal przynosić pożytek. Ząb naturalny jest kilkakrotnie silniejszy od sztucznego.

Jednak kto jest zmuszony do usunięcia nienadających się do leczenia zębów lub korzeni, winien pomyśleć o uzupełnieniu tych braków przez uzębienie sztuczne, gdyż: 1) pozostałe zęby zużywają się prędzej przez wykonywanie pracy, obliczonej na większą liczbę zębów, 2) wskutek powstałych luk następuje wykrzywianie się i wysuwanie się zębów oraz zniekształcenie zgryzu i 3) występują nieprawidłowości w trawieniu wskutek niedostatecznego przeżuwania pokarmów.

Protezy kauczukowe należy czyścić po każdem jedzeniu, a na noc myć szczotką i pozostawiać w rozczynie kwasu borowego. Protezy metalowe, umocowane w ustach na stałe, należy czyścić szczotką i pastą, jak zęby własne.

Jeżeli protezy trzymają się źle w ustach, uciskają dziąsła lub zęby własne, lub też w razie pęknięcia płyty, należy te braki natychmiast usunąć.

Michał Midler
lekarz-dentysta.

PRAWIDŁOWE ZĄBKOWANIE

A. Zęby mleczne.

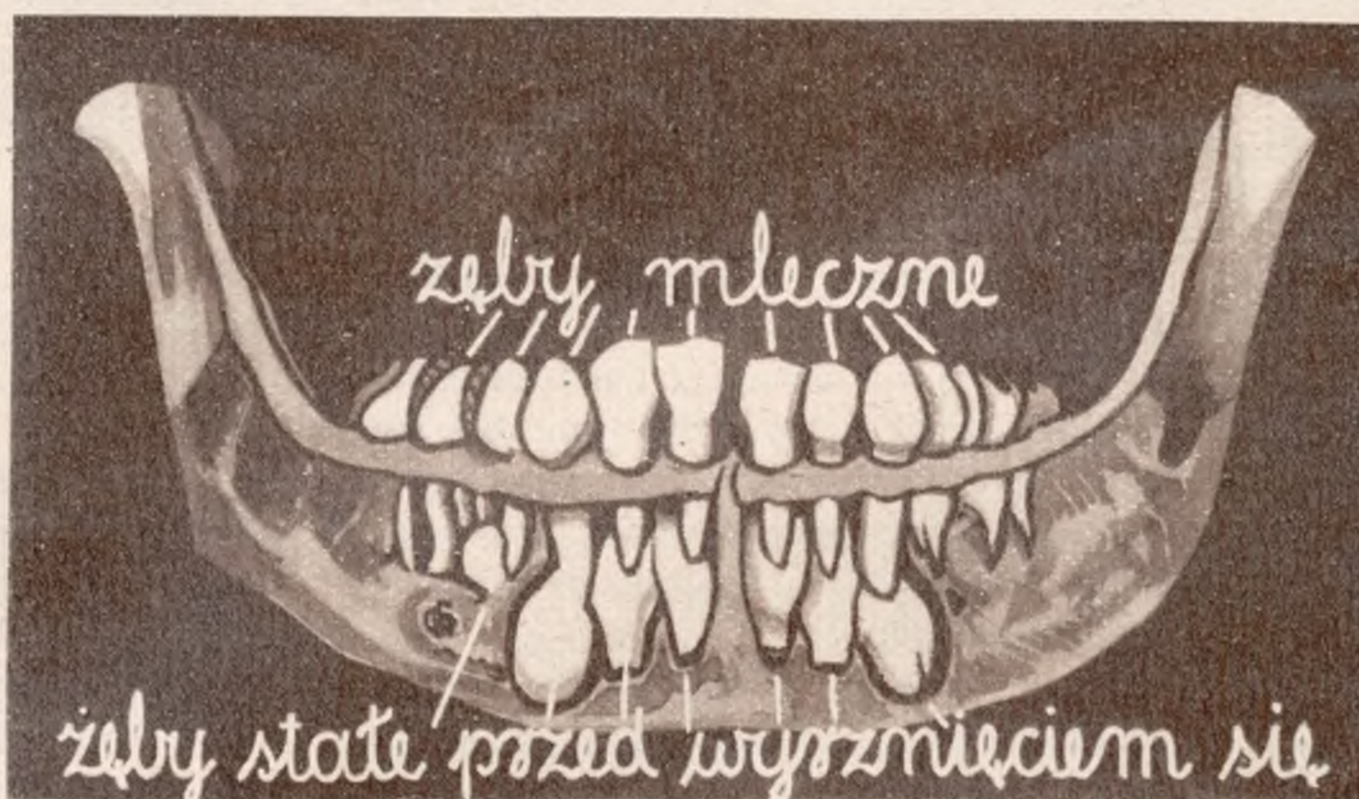
Dwa środkowe siekacze dolne . . . . w 6— 8 mies.

4 siekacze górne, z początku środkowe, potem boczne . . . . „ 10—12 „

4 pierwsze zęby trzonowe oraz siekacze boczne dolne wyrzynają się w porządku następującym:

naprzód dwa przednie górne, potem 2 boczne siekacze dolne i w końcu dwa przednie trzonowe dolne . . . . „ 15—18 mies.

4 kły — naprzód 2 górne, potem 2 dolne . . . . „ 18—24 „



2 górne 2 dolne trzonowe . . „ 30—36 mies.

B. Zęby trwałe.

4 pierwsze trzonowe duże wyrzynają się . . w 6— 7 roku

4 siekacze środkowe . . . . . „ 7— 8 „

4 siekacze boczne „ 8— 9 „

4 pierwsze trzonowe małe . . „ 9—11 „

4 drugie trzonowe małe . . . . . „10—12 „

4 kły . . . . „ 11—13 „

4 trzonowe duże . . . . „ 12—14 „

4 zęby mądrości . . . . „ 17—25 „

POMOC DENTYSTYCZNA W KASACH CHORYCH

Wedle art. 42 ustawy o obowiązkowem ubezpieczeniu na wypadek choroby pomocy lekarskiej w Kasach Chorych udzielają dyplomowani lekarze i lekarze-dentyści, z którymi Kasa zawarła pisemną umowę. Czynności pomocnicze mogą wykonywać technicy dentystyczni jedynie na zlecenie lekarza kasowego i pod jego kierunkiem.

Wynika z tego, że pomoc dentystyczna winna być pojęta jako bezpłatna pomoc lekarska, do której mają prawo ubezpieczeni i członkowie ich rodzin; mają oni zatem prawo — w wypadkach stwierdzonej przez lekarza choroby zębów — domagać się leczenia, rwania i plombowania zębów; ponieważ Kasa jednak ma leczyć, a nie zajmować się upiększaniem swoich członków, przeto używanie przez Kasy Chorych droższych materjałów do plombowania zębów, jak złoto, platyna, porcelana, jest wykluczone.



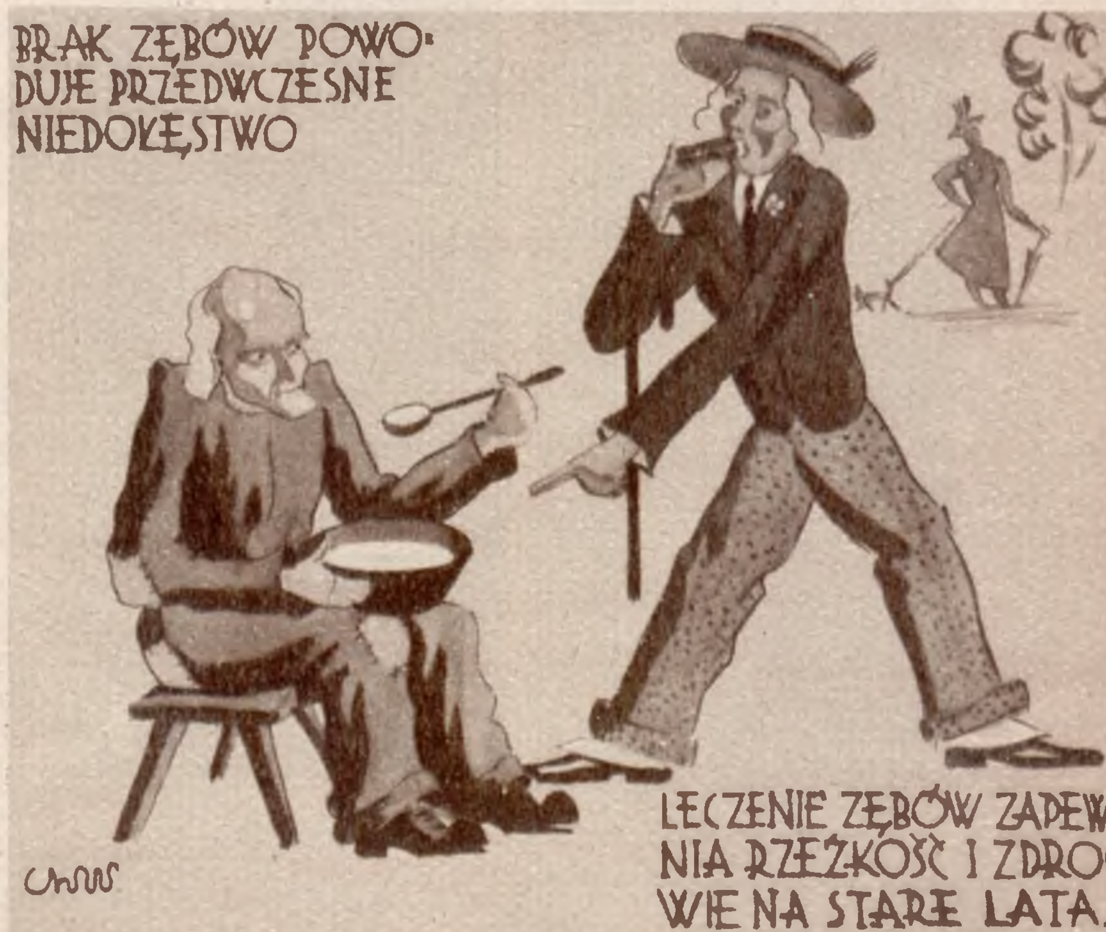
Ponieważ Kasa zwraca swym członkom koszty pomocy lekarskiej w wypadkach nagłych, gdyby zwłoka groziła ubezpieczonemu szkodą na zdrowiu, a lekarza kasowego nie można było znaleść, rozumie się, że przy chorobach zębów pod wypadek nagły może być podciągnięte jedynie rwanie zęba, powodującego silne bóle, nigdy jednak plombowanie zębów.

Inaczej jednak przedstawia się wstawienie brakujących zębów lub całych szczęk. Tu już nie mówimy o chorobie w potocznem znaczeniu tego słowa; tylko wówczas, gdy lekarz kasowy stwierdzi, że brak zębów wpływa ujemnie na ogólny stan zdrowia ubezpieczonego, że wstawienie zębów jest konieczne i że wpłynie dodatnio na usunięcie pewnego stanu chorobowego, Kasa zarządzi wstawienie zębów.

Ponieważ jednak w tym kierunku napotkano nadużycia, np. służące, szereg lat do Kasy niezgłaszane, nagle zgłaszały się, aby po tygodniu zażądać wstawienia całego garnituru zębów, Kasy Chorych wyznaczają specjalnych lekarzy, znanych z doświadczenia i bezstronności, którzy powołani są do wydawania orzeczeń, czy w danym przypadku zachodzi potrzeba wstawienia zębów.

Zachodzą wreszcie wypadki, gdy wstawienie zębów, czy to całych szczęk, czy też pojedyńczych zębów, konieczne jest dla utrzymania zdolności zarobkowej ubezpieczonego, choćby brak tych zębów nie odbijał się ujemnie na jego zdrowiu, — zdarza się to u nauczycieli, aktorów, muzyków, grających na dętych instrumentach, cukierników itp. W takich wypadkach Kasa też udzieli pomocy przez wstawienie zębów, traktując to jako środek pomocniczy przeciwko zniekształceniu i kalectwu, ale ogólna suma wydatków na ten cel nie może przekraczać kwoty, przewidzianej na ten cel w statucie Kasy np. 125, 250 zł. i t. d.

K.





Babciu! „Zębów szczotką nie czyściłaś, teraz wszystkie pogubiłaś"

zdrowe zęby – zdrowy człowiek

„Psucie się" zębów jest jedną z najczęstszych chorób, na które, niestety szerszy ogół zwraca mało uwagi, zanim ząb nie boli. Dopiero wówczas zaczynamy leczyć zęby, kiedy część z nich już jest zniszczona, kiedy odczuwamy bolesność podczas przeżuwania pokarmów, a przyjęcie gorących, zimnych i słodkich potraw wywołuje ostry ból.

Co jest przyczyną psucia się zębów? Rozkład resztek pokarmów, które zostają na powierzchni zębów albo między niemi, powoduje wytwarzanie się kwasu. Kwas ten rozpuszcza szkliwo zębów, skutkiem czego na ich powierzchni powstają bruzdy.

Przyglądając się budowie zęba, widzimy, że szkliwo jest najbardziej powierzchowną warstwą. Ono to właśnie nadaje blask zębom.

Pierwsze objawy psucia się zębów stanowią ciemne lub czarne bruzdki i punkciki na zębach. W tych miejscach niema już szkliwa, a gnicie przechodzi na zębinę, leżącą pod szkliwem. Drobnoustroje, których dużo zawsze mamy w jamie ustnej, sadowią się w bruzdach i otworkach zębowych i dalej toczą zęby. Psuciu się zębiny towarzyszy ból zęba, zwłaszcza podczas spożywania potraw zimnych, gorących, słodkich i kwaśnych. Z zębiny gnicie przechodzi na miazgę zęba, w której znajdują się naczynia i nerwy. Dopiero teraz zaczyna się właściwy ból zęba, doprowadzający chorego do rozpaczy. Nie może on znaleźć sobie miejsca, tak, iż nieraz w nocy szuka pomocy lekarskiej.

Z całej korony zęba nieraz nic nie zostaje, gnicie zaś przechodzi na korzeń zęba: na szczycie korzenia tworzy się mały woreczek, wypełniony ropą. Najczęściej ma on kształt kulki. Podczas żucia takim zębem odczuwa się ból, spowodowany uciskiem.

Przy każdem przeziębieniu sprawa zapalna w korzeniu zaostrza się, ilość ropy rośnie, dziąsło w pobliżu ropnego ogniska brzęknie, obrzęk ten rozszerza się na otaczające tkanki, powstaje tak zwana „fluksja". Wówczas już ząb boli nie tylko podczas żucia, lecz nawet przy dotknięciu językiem.

Jeżeli zęba nie leczymy i sprawa zapalna trwa długo, twarz brzęknie, ciepłota ciała podnosi się, chory słabnie. Jeżeli wówczas nie wypuścimy ropy zabiegiem chirurgicznym, szuka ona sama sobie ujścia nazewnątrz i nieraz przebija nawet skórę twarzy: powstaje tak zwana przetoka.



Jak należy czyścić zęby!

Groźniejsze są przetoki w szczęce górnej, bo tu ropa może przedostać się do naturalnej jamy szczękowej (jakiej nie posiada szczęka dolna), a nawet i do podstawy czaszki. W razie przetoki ząb należy usunąć.

Chore zęby należy leczyć, lecz wyłącznie u lekarza. Z porady lekarskiej należy korzystać nie dopiero wtedy, kiedy ból zęba zaczyna dokuczać, lecz już wówczas, kiedy na zębach spostrzeżemy ciemne plamki i małe otworki. W tym czasie leczenie bywa łatwe, prędkie i nie pociąga za sobą takiego bólu i wyczerpania nerwowego, jaki towarzyszy leczeniu już bolących i zniszczonych zębów.

Dobrze jest leczyć, lepiej zaś — zapobiegać chorobom wogóle. To samo dotyczy i zębów. Zapobiegać chorobom zębów możemy przez należyte pielęgnowanie całej jamy ustnej.

Po każdem jedzeniu należy usta wypłukać letnią wodą. Przed udaniem się na spoczynek należy zęby wyczyścić szczoteczką. Przed czyszczeniem zębów należy drewnianą wykłuwaczką lub piórkiem usunąć resztki jedzenia z pomiędzy zębów. Następnie czyścimy zęby, jak przedstawia rycina.

Posuwając szczotkę w kierunku pionowym nasamprzód czyścimy wargowe i policzkowe powierzchnie zębów, potem — strony żujące, a następnie wewnętrzne powierzchnie zębów.

Szczotka do zębów powinna być nie bardzo twarda. Należy ją czysto utrzymywać: po każdem użyciu szczotkę należy wymyć. Szczoteczki należy kupować w oryginalnem opakowaniu, a nie z pudła, z którego szczoteczki bierze do ręki każdy kupujący i próbuje nieraz brudną ręką twardości włosia. Przed pierwszem użyciem szczoteczkę należy dobrze wymyć przynajmniej w gorącej wodzie. Niestety, gotować ich nie można, gdyż trzonki są sporządzane z materjału, który podczas gotowania rozmięka tak, iż szczoteczka psuje się. Do czyszczenia zębów należy używać pasty, nie zawierającej kredy, która sprzyja powstawaniu kamienia zębowego.

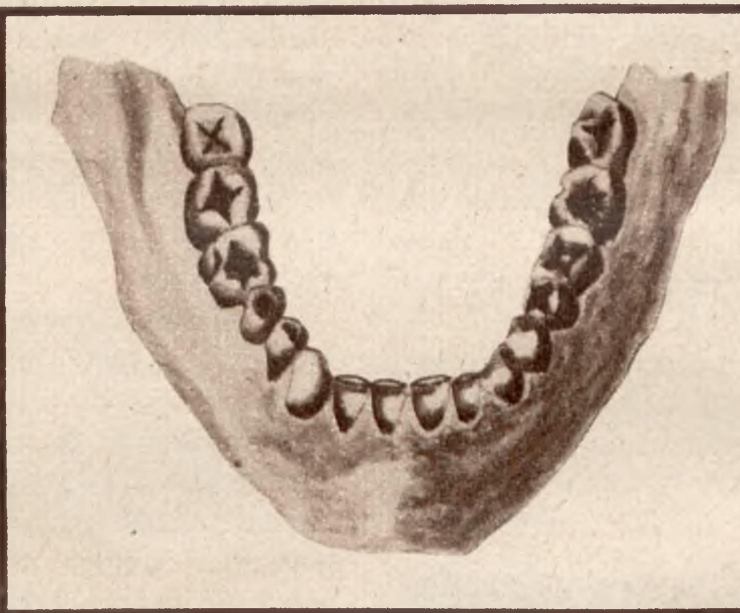
Dr J. Bortkiewicz-Rodziewiczowa (Wilno).



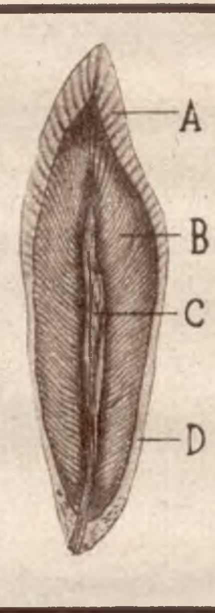
Tak zwana „fluksja".



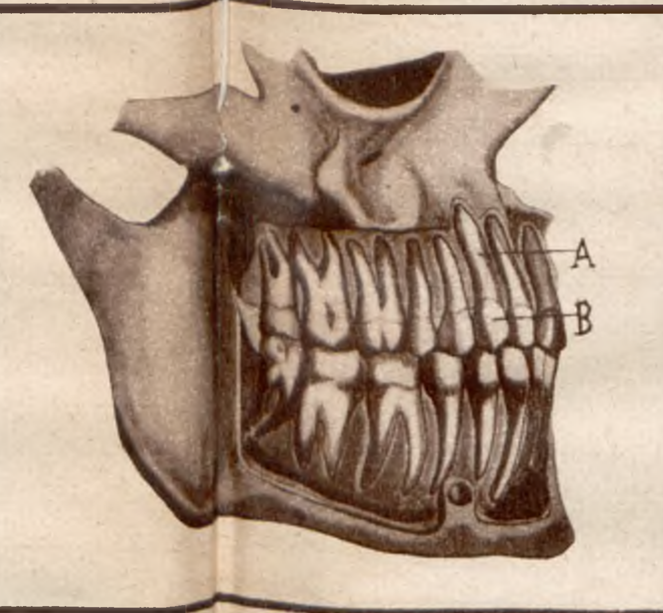
Tak wyglądają chore i zniszczone zęby.



Zdrowe zęby.



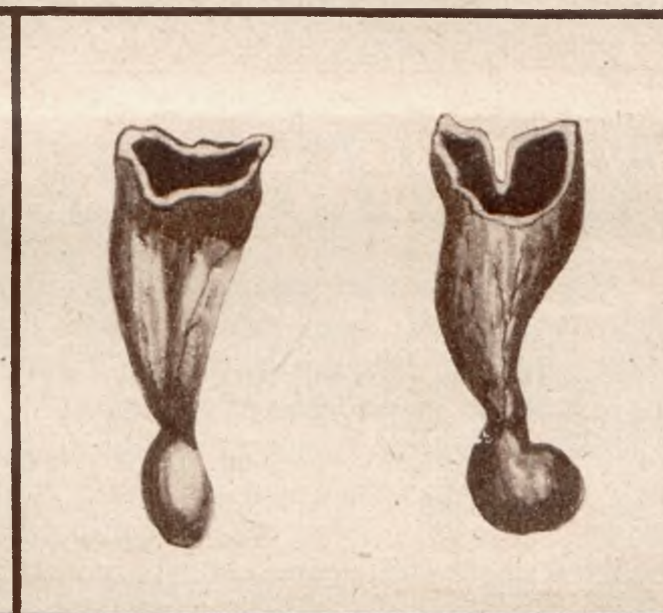
Budowa zęba. A szkliwo, B zębina, C miązsz zęba, D korzeń zęba.



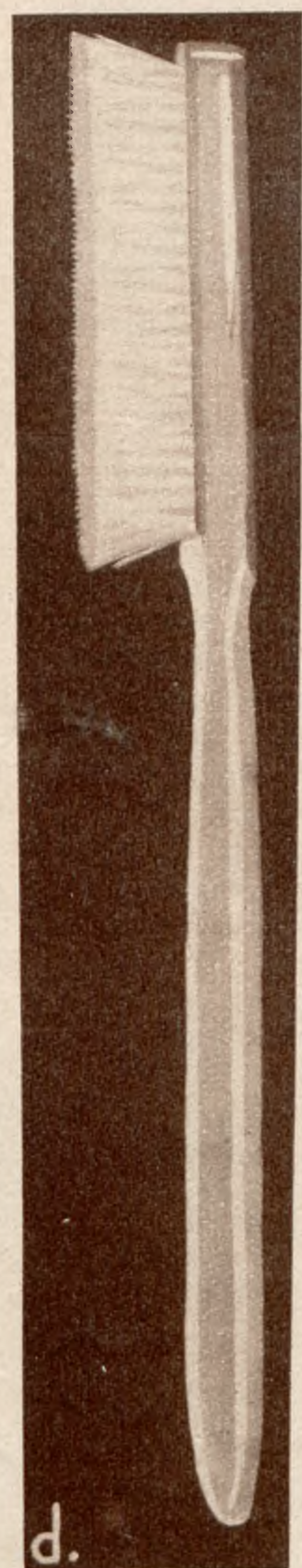
Uzębienie prawostronne. A — korzeń zęba; B — korona zęba.



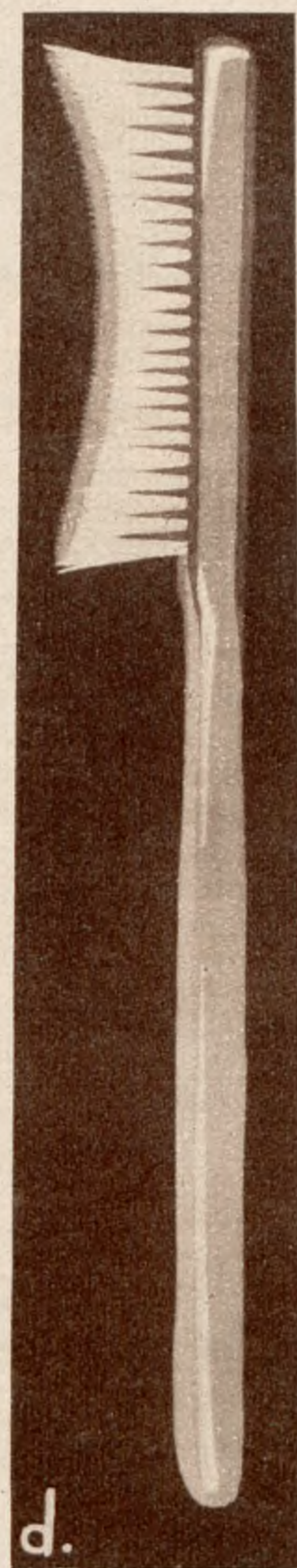
Stopniowe psucie się zęba.



Woreczek z ropą na szczycie korzenia.



Nieodpowiednia szczoteczka: gęsta szczecina, nie można jej dobrze oczyścić i dostać się nią do tylnych zębów.



Szczoteczka dla dzieci



POGADANKA O ODŻYWIANIU

Jak uruchomienie każdej maszyny wymaga paliwa, tak też i życie ustroju ludzkiego wymaga doprowadzenia odpowiednich ciał odżywczych, a więc: białka, węglowodanów, tłuszczu, soli mineralnych i wody.

Ilość potrzebnego pokarmu zależy od wieku, wagi ciała oraz sposobu życia, względnie od rodzaju wykonywanej pracy. Inaczej musi się odżywiać rosnące dziecko, inaczej człowiek dorosły, więcej pokarmu potrzebują ludzie ciężko pracujący, mniej zaś — niepracujący. Pamiętać jednak trzeba, że nie należy obciążać ustroju nadmiarem pokarmu, gdyż zarówno niedobór jak i nadmiar szkodzą ustrojowi.



Przetoka, która powstała wskutek wrzodu dziąsła.



Wrzód dziąsła.

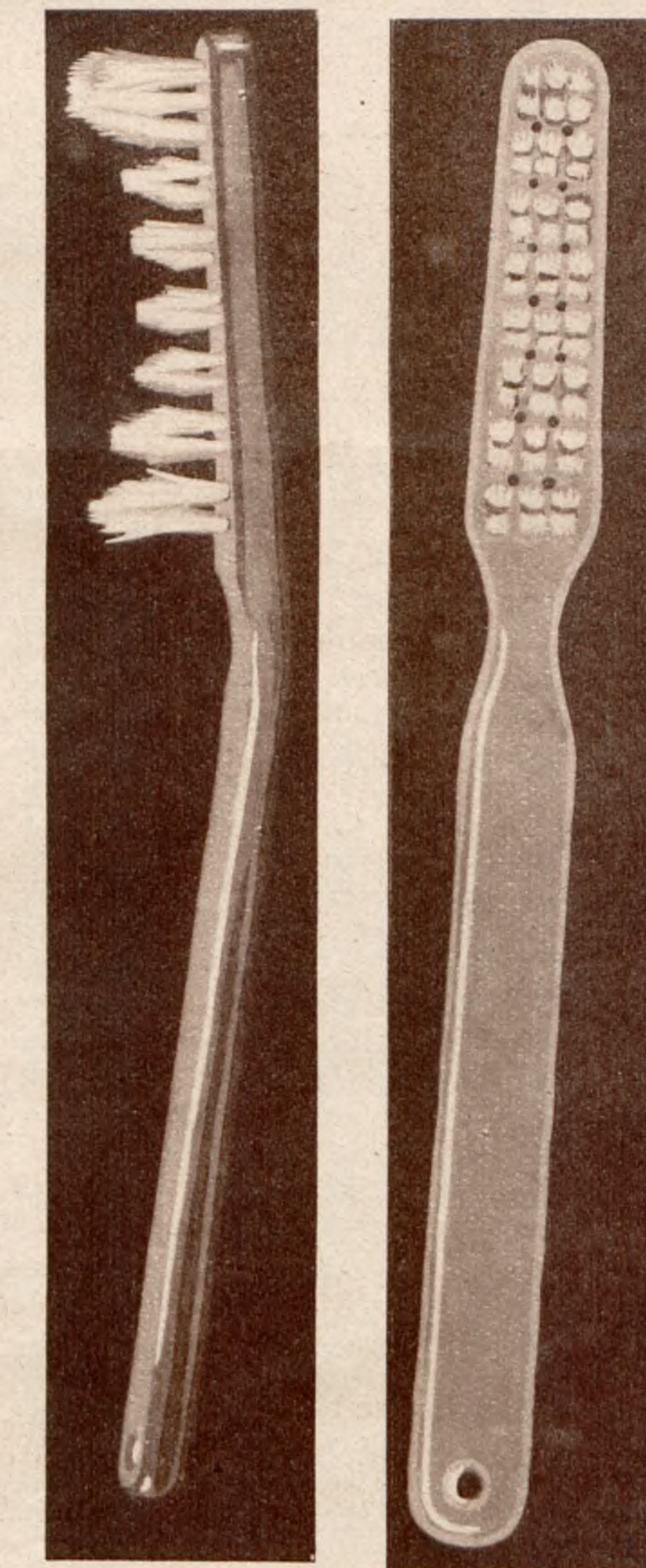
Jednakże nietylko ilość pobieranych pokarmów ma znaczenie. Ważnem jest, jakiego rodzaju pokarmy są spożywane, a więc — ich jakość, albowiem jednostronne odżywianie często prowadzi do zaburzenia równowagi całego ustroju, a przedewszystkiem do schorzeń przewodu pokarmowego. Pokarmy więc muszą być odpowiednio dobrane.

Pokarmy należy odpowiednio przyrządzać, aby ustrój mógł je jaknajlepiej wykorzystać. Pod tym względem odgrywa bardzo ważną rolę ich ugotowanie i przyprawienie.

Dla strawienia i przyswojenia jedzenia przez ustrój posiada wielkie znaczenie należyte przeżuwanie, które rozdrabnia pokarmy i ułatwia przez to działanie na nie soków trawiennych w żołądku i w kiszkach (jelitach). DBAJMY przeto O UTRZYMANIE ZĘBÓW W ZDROWYM STANIE.

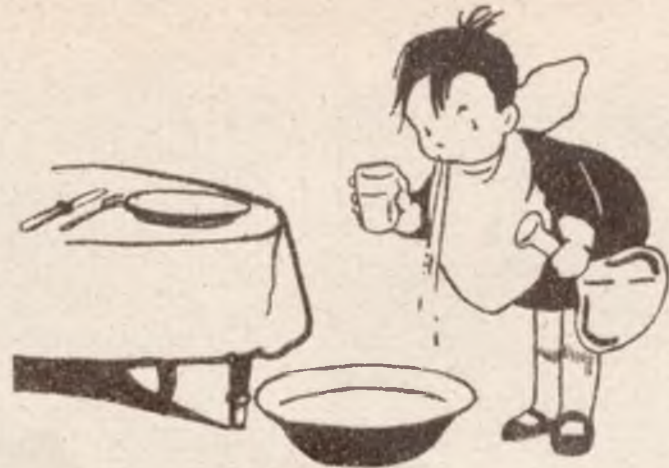
Istnieją pewne stany niedomogi ustrojowej, w których należy przestrzegać specjalnych przepisów dietetycznych. O różnych schorzeniach, wymagających różnego rodzaju diety napiszemy w najbliższym numerze.

Dr. AE.



Odpowiednia szczoteczka: rzadka, twarda szczecina, dobrze się czyści. Do tylnych zębów łatwo się dostać.

Jak to Aniusia czyści swoje ząbki




rano i wieczór czyści Aniusia swoje białe ząbki,

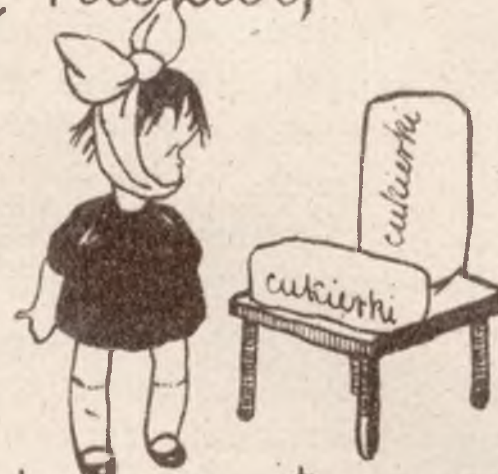
zaś po każdem jedzeniu płucze starannie usteczka ciepłą wodą,

szczoteczką trze Ania ząbki z góry na dół,

jak również wyciera nią silnie ząbki wewnątrz buzi,

nawet już Dodo maleńki braciszek Aniusi woła z radością: choć mam tylko jeden ząbek lecz i ten jest czysty.







starsze rodzeństwo Aniusi, Dacio i Usia, tłomaczą też młodszym jak się należy obchodzić ze szczoteczką do zębów

to też ich nigdy ząbki nie bolą, jak ich koleżankę Marychnę

która z tego powodu nawet na cukierki już patrzeć nie może

albo małego zawsze zapuchniętego Franusia







Dacio i Usia o tem także doskonale wiedzą, iż nie wolno myć samą tylko buźkę, a zapominać o ząbkach

I dla tego to cała dzieciarnia jest wesoła

ząbki Aniusi oraz reszty dzieci lekarz bada starannie przynajmniej raz do roku.

i zdrowa, a na ząbki nigdy nie choruje - nie tak jak ten tu zapłakany, opuchnięty pan i ... jego piesek.

HIGJENA JAMY USTNEJ A ZDROWIE

Próchnica zębów i wogóle schorzenia jamy ustnej, na które cierpi przeszło 90% ludności, są skutkiem niedbałej pielęgnacji lub zupełnego zaniedbania zębów. Według najnowszych badań naukowych, szereg zakaźnych chorób, choroby serca, nerek, krwi, oczu, stawów, przewodu pokarmowego i t. d. jest wynikiem ogólnego zakażenia, pochodzącego z zepsutych zębów.

Usta są niejako naturalną cieplarką, w której rozwijają się miljony drobnoustrojów i zarazem są wrotami, przez które mogą one dostać się do ustroju i wywołać ciężką chorobę. W jednym miligramie osadu z pielęgnowanych ust znajduje się około 5-ciu miljonów, z ust zaś zaniedbanych — 800 miljonów bakteryj. To też stare przysłowie arabskie słusznie mówi: „Śmierć przychodzi przez usta".

Pod względem estetycznym człowiek bez zębów, lub z zębami próchniejącemi i szczerniałemi robi wrażenie starca. Cuchnienie zaś z ust, spowodowane psującemi się zębami, budzi w otoczeniu odrazę i jest przyczyną niejednego niepowodzenia życiowego. Natomiast zęby zdrowe, lśniące, jak perełki, podnoszą urodę. Odpowiednie ich pielęgnowanie może nietylko zachować zęby przez dziesiątki lat w świeżości, lecz także nieraz ustrzec ustrój przed groźnemi chorobami.

Aby pielęgnować należycie zęby i utrzymać w czystości jamę ustną, należy przedewszystkiem zęby próchnicowe, korzenie, pozostałe po wykruszonych koronach pozwolić pousuwać lekarzowi specjaliście, zęby zaś psujące się — wyleczyć i zaplombować, a jeżeli okaże się to koniecznem, braki w uzębieniu uzupełnić zębami sztucznemi. Szablonowe jednak wstawianie zębów sztucznych przynosi często więcej szkody, niż pożytku, gdyż zęby sztuczne uważać należy za zło konieczne. Jeżeli przeto ani względy zdrowotne, ani kosmetyczne, ani wreszcie zawodowe nie uzasadniają konieczności wstawienia sztucznych zębów, nie należy tego żądać od lekarza. Tembardziej nie należy godzić się na niszczenie zdrowego uzębienia, w celu wstawienia niepotrzebnych protez lub złotych koron, które w wielu wypadkach przynoszą dużo szkody. Ocenić konieczność i ustalić jakość sztucznych przystawek w jamie ustnej w każdym poszczególnym przypadku może tylko lekarz.

Aby jamę ustną utrzymać w zdrowiu, należy: 1) dokładnie czyścić wszystkie powierzchnie zębów rano i wieczór, aby usunąć resztki pokarmów z pomiędzy zębów. Do tego służy szczoteczka, odkażona spirytusem. Można szczeć szczoteczki pokryć pastą do zębów. 2) Płukać usta kilka razy na dzień, zwłaszcza po jedzeniu, płynem odświeżającym (woda do ust).

Nie należy używać do czyszczenia zębów proszków, zawierających węglan wapniowy (kreda), gdyż kreda potęguje osadzanie się kamienia zębowego, który drażni dziąsła, wywołuje ropienie i co za tem idzie, ochwianie się zębów i ich wypadanie. Jeżeli pomimo wszelkich środków zapobiegawczych podobne schorzenie występuje, należy udać się o poradę do lekarza, gdyż grozi ono nietylko utratą zębów, lecz i innemi ogólnemi schorzeniami ustroju.

Specjalną troską rodziców powinna być pielęgnacja zębów u dzieci. Zaniedbanie w tym kierunku mści się nietylko w młodości, lecz i w późniejszym wieku. Utrzymanie zębów mlecznych w zdrowiu jest warunkiem prawidłowego rozwoju szczęk i wykłucia się prawidłowych zębów stałych, które muszą wystarczyć na całe życie.

Odpowiednia przeto kontrola lekarska w razie nawet najdrobniejszej skazy na zębach mlecznych staje się niezbędną, może bowiem uchronić dziecko od bardzo poważnych szkód, których przyczyn rodzice nieraz nie rozumieją.

Dr W. Z.

O KONIECZNOŚCI UPRAWIANIA GIMNASTYKI PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ

Na wstępie nasuwa się zagadnienie, czem jest gimnastyka dla ustroju i dlaczego ją zalecamy.

Gimnastyka w pierwszym rzędzie zmusza człowieka do wykonywania celowych ruchów, wywoływanych kurczeniem się mięśni; skurcze mięśniowe bardzo korzystnie wpływają na ożywienie krążenia krwi przez wywieranie okresowego ucisku na tętnice, zwłaszcza zaś na żyły. Silnie ukrwione mięśnie rozrastają się i nabywają większej siły, a ustawicznie pociągając kości, do których się przyczepiają, pobudzają je do silniejszego rozrostu. Zdrowa budowa kośćca ma znaczenie nietylko, jako silny szkielet ciała; w szpiku kostnym nieustannie wytwarzają się ciałka krwi i zastępują te, które się zużyły w ustroju.



Zdjęcie Meyer Makro Plasmat 1:2.9 F = 15 cm.

Równolegle z rozwojem mięśni tułowia krzepi się i mięsień sercowy, którego należyty rozwój rozstrzyga o wytrzymałości i sprawności całego serca, a tem samem i całego ustroju. Każdy narząd, każda tkanka i komórka, z jakich składa się ustrój, bezustannie pracuje przez całe życie. Skoro przeto ruch wpływa korzystnie na krążenie odżywiającej nas krwi, a przez to i na czynności nawet najdrobniejszych cząstek ustroju, z góry możemy przewidzieć, że gimnastyka ma rozstrzygające znaczenie dla zdrowia. Dlatego dzieci, używające gimnastyki, są żywe, ruchliwe, chętnie jadają bez przymuszania, dobrze wyglądają i sypiają. W przeciwieństwie do nich dzieci, trzymane przez bojaźliwych rodziców w pokoju bez ruchu, jak na uwięzi, porównać moglibyśmy z woskowemi figurkami. Zdrowe, nieobarczone wadami ustrojowemi dzieci nietylko mogą, lecz powinny gimnastykować się. Dla dzieci chorych gimnastyką kierować winni lekarze, którzy poznali osobnicze właściwości ustroju każdego poszczególnego dziecka i umieją przystosować do ich stanu odpowiednie ćwiczenia.

Gimnastyka, poza względami czysto zdrowotnemi, osiąga również i inne cele. Ćwiczenia w wykonywaniu trudniejszych ruchów opanowywaniu trudnych postaw ciała wyrabiają nietylko zręczność i sprawność fizyczną, lecz rozwijają także cierpliwość, silną wolę i szybkie orjentowanie się. Stąd też pochodzi stare przysłowie: „W zdrowem ciele — zdrowy duch", gdyż sprawności ciała towarzyszy tężyzna ducha, zapewniająca powodzenie w trudnych okolicznościach życiowych. U nas dopiero po wojnie powstał świeży, zdrowy prąd stosowania gimnastyki oraz używania sportu i przyniósł z sobą harcerstwo, kolonje letnie i t. p. Dziś już lepiej rozumieją potrzebę tych czynności rodzice i nauczyciele.



Zdjęcie na papierze Labo firmy Kreft & Stendel

W znacznym stopniu przyczyniło się do tego lecznictwo społeczne. Dawniej niezamożne dziecko zupełnie nie miało możności zetknięcia się z lekarzem. Badania lekarzy szkolnych ograniczały się do wykrywania jaglicy!...

Po udostępnieniu opieki lekarskiej szerokim warstwom ludności przez rozpowszechnienie lecznictwa kasowego, dzieci częściej podlegają oględzinom lekarskim, różne wady rozwojowe i nabyte coraz częściej bywają wykrywane i skierowywane do odpowiednich lekarskich lub innych zakładów gimnastycznych.

Ogół dzieci normalnych, zmuszonych siedzieć w szkole po kilka godzin bez ruchu, powinien conajmniej jedną godzinę na dzień planowo się ćwiczyć. Przedstawiciele świata lekarskiego, przedewszystkiem zaś zorganizowane koła rodzicielskie i uświadomione nauczycielstwo winny o to walczyć, póki nie uzyskają pełnego uwzględnienia tego żądania.

W domu dziecko również powinno uprawiać gimnastykę. Przedewszystkiem z rana, po umyciu się do pasa wodą pokojowej temperatury, przed śniadaniem dzieci mają wykonywać przy otwartem oknie przez mniej więcej 10 minut gimnastykę szwedzką, t. j. powszechnie znane ćwiczenia rękami, nogami, przysiady i t. p. Również w czasie odrabiania lekcyj w domu dzieci powinny od czasu do czasu przerywać pracę i wykonywać podobną gimnastykę. Jeżeli przytem rodzice mogą zakupić pewne przyrządy gimnastyczne, przedewszystkiem nabyć powinni najprostsze i najodpowiedniejsze przyrządy, jak ciężarki, potem zaś kółka, orczyk i t. p. Jednakże gimnastyka szwedzka może się odbywać z wielkim pożytkiem i bez tych przyrządów.

Pozatem zawsze należy znaleźć conajmniej jedną godzinę dla ćwiczeń na wolnem powietrzu, do których należy wspinanie się po gładkich drążkach, skoki w dal, skoki z tyczką, rzucanie krążkiem, gra w piłkę ręczną; dalej gimnastyka sportowa (pływanie, ślizganie się na łyżwach), a gdzie warunki na to pozwalają, należy uprawiać sport narciarski i robić wycieczki w góry.



Naczelnemi zasadami celowej gimnastyki są:

1) Objąć ćwiczeniami możliwie największe grupy mięśni równocześnie lub naprzemian,

2) Ćwiczyć pilnie, dokładnie i wytrwale, a z chwilą wystąpienia zmęczenia zarządzić wypoczynek.

Dr. T.

ABC higjeny

1. *Jedz pomału — pogryź należycie każdy kęs!* Źle zgryzione, niewystarczająco ze śliną zmieszane pokarmy powodują schorzenia przewodu pokarmowego, jak nieżyt żołądka i jelit.

2. *Po każdem jedzeniu wypłucz usta i wyszczotkuj zęby!* Również protezy (płytki, mostki zębowe) muszą być czysto utrzymywane. Przez usunięcie resztek pokarmów z jamy ustnej zapobiega się ich gniciu i rozmnażaniu się zarazków chorobowych.

3. *Chroń zęby przed próchnicą!* Skrzętne mechaniczne czyszczenie zębów zapomocą szczoteczki (nie drewnianej, nie gumowej)! ze sprężystym, sztywnym włosem, (u dzieci — średniotwardym) najlepiej zabezpiecza Cię przed psuciem się zębów. Samo płukanie nie wystarcza.

4. *Niezwłocznie lecz chore zęby!* Zaniedbanie jamy ustnej ułatwia rozwój zarazków chorobowych. Zarazki te nagromadzone w jamie ustnej mogą z niej wędrować do odległych narządów i wywołują różne choroby zakaźne, jak ropne zapalenie migdałków, błon sercowych, błon mózgowych, zapalenie płuc, zapalenie wyrostka robaczkowego, stawów (gościec), nerwów (rwa kulszowa), zakażenia krwi, schorzenia oka, ucha i t. p.

5. *Pielęgnuj mleczne i stałe zęby swych dzieci!* Każdy, choćby jeden psujący się ząb zaraża resztę zębów, a co groźniejsze, jest nieraz przyczyną ciężkich chorób całego ustroju. Częste lekarskie oględziny zębów są konieczne.

6. *Każdy musi używać własnej szczoteczki do zębów!* Czyszczenie należy rozpocząć płukaniem. Długotrwałe szorowanie zębów, zwłaszcza przy użyciu źle przyrządzonych past lub proszków jest szkodliwe.

7. *Pamiętaj, że higjena jamy ustnej i zębów — to warunek zdrowia każdego człowieka:* „zdrowe zęby — w zdrowem ciele"!

Czy wiesz...

...że w czasie ciąży ustrój kobiecy traci dużo soli wapniowych na rzecz rozwijającego się płodu. Wskutek tego osłabione zęby kobiety ulegają próchnicy łatwiej niż zwykle...

...że zaniedbana jama ustna położnicy bywa nieraz przyczyną gorączki połogowej...

...że przewlekłe choroby, jak gruźlica, kiła, artretyzm, cukrzyca, powodują częste osadzanie się kamienia zębowego, zapalenia jamy ustnej...

...że niektóre zajęcia, np. w zakładach wyrobów fosforowych, rtęciowych, ołowiowych, w piekarniach, cukrowniach, — usposabiają do próchnicy zębów. Szkodliwe pyły i pary, wchłaniane przez ustrój, wywołują schorzenia kości i zębów. Pyły cukrowe i mączne, gromadzące się w jamie ustnej, rozkładają się i tworzą doskonałe podłoże dla rozwoju zarazków chorobowych...

We wszystkich tych wypadkach jama ustna musi być szczególnie czysto utrzymana. Każda kobieta ciężarna musi swą jamę ustną poddać lekarskiemu badaniu i odżywiać się tak w ciąży, jak w czasie karmienia pokarmami, obfitującemi w przyswajalne związki wapniowe (mleko, twaróg).

Odpowiedzi od Redakcji:

Czytelnikowi z Lublina. Za słowa uznania bardzo dziękujemy, Sprawy, poruszone przez Pana, obszerniej omówimy w jednym z następnych numerów. Teraz tylko krótko zaznaczymy, że sama przyroda wskazuje, iż po jedzeniu należy krótko wypocząć. Każdy odczuwa po jedzeniu senność z powodu odpływu większej ilości krwi do żołądka i wogóle do przewodu pokarmowego, który wykonuje wówczas znaczną pracę, polegającą na rozpuszczaniu (trawieniu) ciał odżywczych i na wsysaniu do krwi. Ponieważ ustrój stale rozporządza tą samą ilością krwi (około 4 litrów), obfitszy jej przypływ do pracującego narządu (w danym przypadku do przewodu pokarmowego) uszczupla jej ilość w innych narządach, które stają się niedokrwione. Podczas trawienia będą więc niedokrwione mózg i mięśnie, a więc narządy najbardziej czynne podczas ruchu i pracy. Gdybyśmy przeto podczas trawienia zmusili do kurczenia się mięśnie, odciągnęłyby one krew z przewodu pokarmowego, tak, iż nie mógłby on dobrze trawić.

Senność po jedzeniu, zwłaszcza po spożyciu większej ilości pokarmów jest wyrazem niedokrwienia mózgu.

Sypiać jest najlepiej nawznak, gdyż wówczas ciężarem swego ciała nie ugniatamy klatki piersiowej, i przez to nie utrudniamy jej ruchów oddechowych. Zresztą dobre samopoczucie człowieka podczas leżenia wskazuje na korzystną postawę podczas spania.



Nie posługuj się wadliwemi narzędziami!

CO ŻYCIE NIESIE?

Mądre zarządzenie

W sprawie zapobiegania szerzeniu się gruźlicy, wydało Ministerstwo Oświaty okólnik do dyrektorów szkół, który przypomina, iż w szkołach często wrotami zakażenia gruźlicą bywają... usta! Istnieje tam bowiem bardzo niehigjeniczny — więc szkodliwy — zwyczaj całowania po rękach pań przełożonych, nauczycielek i księży prefektów przez dziatwę szkolną! Ministerstwo zarządza zlikwidowanie tego dla zdrowia dziatwy i młodzieży szkodliwego zwyczaju. Nareszcie!

SKUTKI CZYTANIA „DROGI DO ZDROWIA"



Bolą zęby pana Chwatkę, bolą dzieci, bolą matkę



Już rodzina cała zdrowa, Chwatko, malcy i Chwatkowa.

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką pocztową rocznie 3 zł, numer pojed. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Ryszard Kunicki. Wydawca: Okręgowy Związek Kas Chorych w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków, ul. Szlak 6, I. p. Telefon 138-10. — Drukarnia Narodowa w Krakowie.